

# Sesiones de Otoño 2 – el Programa de Clases de Natación

## Dos Veces por Semana

## Una Vez a la Semana

lunes y miércoles		martes y jueves		sábados	
16 octubre – 20 noviembre 10 Clases: Res \$65.00, No-Res \$77.50		17 septi octubre– 21 noviembre 10 Clases: Res \$65.00, No-Res \$77.50		26 octubre – 14 noviembre 7 Clases: Res \$45.50, No-Res \$54.25	
<b>Preescolar 1</b> 6:00 – 6:30 pm 6:30 – 7:00 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Juventud 1</b> 6:30 – 7:00 pm	<b>Padre y Niñito</b> 6:30 – 7:00 pm	<b>Juventud 1</b> 6:30 – 7:00 pm	<b>Padre y Niñito</b> 10:00 – 10:30 am 11:00 – 11:30 am	<b>Juventud 1</b> 12:05 – 12:35 pm
<b>Preescolar 2</b> 6:00 – 6:30 pm 6:30 – 7:00 pm	<b>Juventud 2</b> 6:30 – 7:00 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Preescolar 1</b> 10:30 – 11:00 am 1:15 – 1:45 pm 6:00 – 6:30 pm 6:30 – 7:00 pm (2) 7:00 – 7:30 pm	<b>Juventud 2</b> 6:30 – 7:00 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Preescolar 1</b> 10:00 – 10:30 am 10:30 – 11:00 am 11:00 – 11:30 am 11:35 - 12:05 pm	<b>Juventud 2</b> 12:05 – 12:35 pm
<b>Preescolar 3 y 4</b> 7:00 – 7:30 pm	<b>Juventud 3</b> 6:00 – 6:30 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Preescolar 2</b> 11:00 – 11:30 am 1:45 – 2:15 pm 6:00 – 6:30 pm	<b>Juventud 3</b> 6:00 – 6:30 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Preescolar 2</b> 11:35 - 12:05 pm	<b>Juventud 3</b> 10:30 – 11:00 am 12:05 – 12:35 pm
<b>Adolescente y Adulto</b> Introducción y Principiante 8:45 – 9:15 pm	<b>Juventud 4</b> 6:30 – 7:00 pm 7:00 – 7:30 pm	<b>Preescolar 3 y 4</b> 7:00 – 7:30 pm	<b>Juventud 4</b> 6:30 – 7:00 pm 7:00 – 7:30 pm		<b>Juventud 4</b> 11:00 – 11:30 am 11:35 - 12:05 pm
<b>Intermedio y Avanzado</b> 8:15 – 8:45 pm	<b>Juventud 5</b> 6:00 – 6:30 pm 7:45 – 8:15 pm		<b>Juventud 5</b> 6:00 – 6:30 pm		<b>Juventud 5</b> 10:00 – 10:30 am
	<b>Juventud 6 y 7</b> 6:00 – 6:30 pm		<b>Adolescente y Adulto</b> Introducción y Principiante 10:00 – 10:30 am		<b>Juventud 6 y 7</b> 10:30 – 11:00 am

**La inscripción se abre a las 8:00 am el lunes 14 octubre**



Online:  
Por teléfono:  
En persona:

[www.shorelinewa.gov/RegisterNow](http://www.shorelinewa.gov/RegisterNow)

206-801-2650 ex. 4 (debe tener 2019 formulario de responsabilidad)  
19030 1<sup>st</sup> AVE NE, Shoreline, WA 98155

# Criterios de Clases de Natación



Edades de 3 a 5 años	<b>Preescolar 1</b>	<b>Preescolar 3</b>
	Burbujas que soplan (5 segundos)	Estilo libre (3 yardas)
	Flotador boca abajo (5 segundos)	La respiración de lado
	Cabeza trasera flotante (5 segundos)	Estilo dorso (3 yardas)
		Mono, árbol, plátano (3 yardas)
	<b>Preescolar 2</b>	<b>Preescolar 4</b>
	Sumergir dentro y afuera del agua rítmico cinco veces	Estilo libre (16 yardas)
	Brazos del cohete especial (1.5 yardas)	Estilo dorso (16 yardas)
	Estilo libre (1.5 yardas)	Patada estilo pecho (16 yardas)
Brazos del pingüino (1.5 yardas)	Estilo pecho (16 yardas)	
Edades de 6 a 14 años	<b>Juventud 1</b>	<b>Juventud 5</b>
	Burbujas que soplan (5 segundos)	Estilo libre (25 yardas)
	Sumergir dentro y afuera del agua rítmico cinco veces	Estilo dorso (25 yardas)
	Burbujas que soplan (5 segundos)	Estilo pecho (25 yardas)
	Flotador boca abajo (5 segundos)	La patada delfín (25 yardas)
	<b>Juventud 2</b>	<b>Juventud 6</b>
	Brazos del cohete especial (5 yardas)	Estilo libre (50 yardas)
	Estilo libre (5 yardas)	Estilo dorso (50 yardas)
	Brazos del pingüino (5 yardas)	Estilo pecho (50 yardas)
		Estilo mariposa (25 yardas)
	<b>Juventud 3</b>	<b>Juventud 7</b>
	Estilo libre (7 yardas)	Estilo libre (100 yardas)
	La respiración de lado	Estilo dorso (100 yardas)
	Estilo dorso (7 yardas)	Estilo pecho (100 yardas)
	Mono, árbol, plátano (7 yardas)	Estilo mariposa (50 yardas)
	<b>Juventud 4</b>	
	Estilo libre (21 yardas)	Competencias Competitivas
Estilo dorso (21 yardas)	Técnica de trazo	
Patada estilo pecho (21 yardas)	Salidas y Vueltas	
Estilo pecho (21 yardas)	Leyendo el reloj	
Edades de 13 a 114	<b>Adolescente y Adulto Introducción</b>	<b>Adolescente y Adulto Intermedio</b>
	Cómodo ir bajold el agua	Estilo libre (50 yardas)
	Flotador boca abajo (5 segundos)	Estilo dorso (50 yardas)
	Patadas aerodinámicas (6 yardas)	Estilo pecho (50 yardas)
	Cabeza trasera flotante (5 segundos)	Estilo mariposa (25 yardas)
	Un deslizador del largo (6 yardas)	
		<b>Adolescente y Adulto Avanzado</b>
	<b>Adolescente y Adulto Principiante</b>	Estilo libre (100 yardas)
	Brazos del pingüino (12 yardas)	Estilo dorso (100 yardas)
	Estilo dorso (12 yardas)	Estilo pecho (100 yardas)
Estilo libre (25 yardas)	Estilo mariposa (50 yardas)	
Patada estilo pecho (12 yardas)	Técnica de trazo	

